Introdução

O presente trabalho aborda sobre o Ciclo Sexual da Mulher, dentre ela destacarei os objectivos gerais e específicos, e não só, como também fornecerá argumentos e exclarecimentos essenciais gestação da mulher, etc.

O ciclo sexual feminino é, sensivelmente, de 28 dias, podendo ser de 25 até 30 dias. Nas adolescentes os primeiros ciclos menstruais podem ser muito irregulares, não constituindo razão para preocupações. No entanto, se o ciclo menstrual continuar a ser muito irregular para além do prazo de dois anos, é aconselhável consultar um médico ginecologista.

Ciclo Sexual da Mulher

Uma vez que num ciclo sexual os principais acontecimentos ocorrem num ovário e no útero, considera-se existir um ciclo ovárico e um ciclo uterino. Ambos os ciclos ocorrem simultaneamente (ver a figura seguinte).
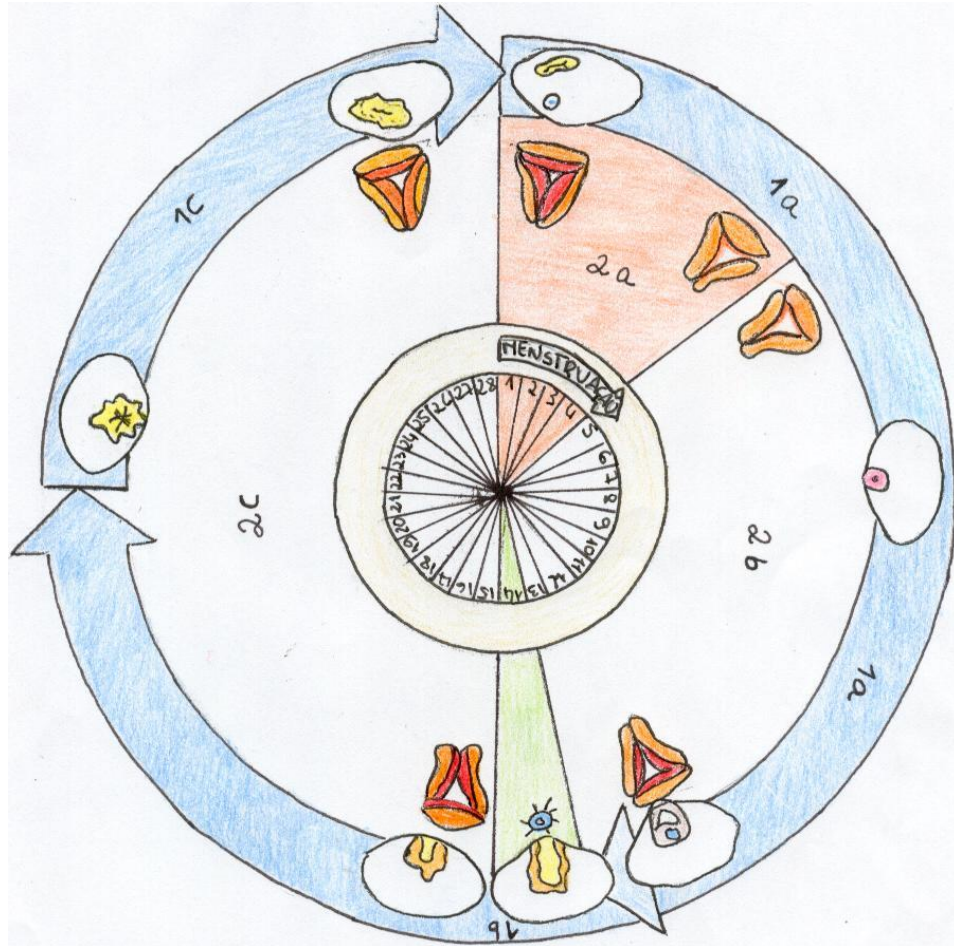
FIGURA 1 - O Ciclo Sexual Feminino: 1- Ciclo Ovárico, 2- Ciclo Uterino.

Vamos começar pelo ciclo ovárico, porque as hormonas produzidas neste ciclo controlam o ciclo uterino.

O Ciclo do Ovário

A formação das células reprodutoras femininas ocorre nos ovários e podem distinguir-se em três fases: fase folicular, fase da ovulação e fase do corpo amarelo.

Þ Fase Folicular (ocorre do 1º ao 14º dia)- A célula reprodutora feminina - óvulo - desenvolve-se em estruturas designadas por folículos. Na puberdade, alguns folículos entram em actividade, mas em cada ciclo apenas um atinge a maturação. Nesta fase, as hormonas que as células foliculares produzem são, principalmente, os **estrogénios** (Figura 1a).

Þ Fase da Ovulação (ocorre ao14º dia) - Quando o folículo está maduro funde-se com a parede do ovário e o óvulo é libertado do ovário e entra na trompa de falópio (Figura **1b**).

Þ Fase do corpo Amarelo (ocorre do 15º ao 28º dia) - Depois da ovulação o folículo transforma-se numa estrutura de cor amarela designando-se, por isso, de corpo amarelo. Este transforma-se em algumas horas e funciona alguns dias, produzindo uma pequena quantidade de estrogénio e, principalmente, progesterona. Na ausência de fecundação, o corpo amarelo regride deixando na parede do ovário uma pequena cicatriz. Se ocorrer fecundação, o corpo amarelo mantém-se durante três meses a produzir as hormonas femininas (Figura **1c**).

O Ciclo do Útero

O útero é um órgão muito musculado revestido internamente por uma mucosa muito vascularizada - o endométrio. Esta mucosa uterina sofre transformações ao longo do ciclo, com a função de criar condições óptimas para que o óvulo fecundado se aloje no endométrio, e aí se desenvolva o embrião e, posteriormente, o feto ao longo dos 9 meses. As transformações que ocorrem no endométrio podem ser agrupadas em três fases: fase menstrual, fase proliferativa e fase de secreção.

- Fase Menstrual (ocorre do 1º ao 5º dia) - Quando não há fecundação a parede do útero desagrega-se sendo destruída cerca de 4/5 mm da sua espessura. Os fragmentos de tecido e sangue proveniente dos vasos que irrigam a parede do útero, são libertados constituindo a **menstruação**. A menstruação traduz-se numa hemorragia e marca o início de todo o ciclo sexual feminino e, por isso, quando aparece a menstruação deve-se contar esse dia como sendo o primeiro dia, não só do ciclo uterino mas de todo o ciclo sexual (Figura 2a).

- Fase Proliferativa (ocorre do 6º ao 14º dia) - após a menstruação a mucosa uterina é reconstituída, em que os vasos sanguíneos e tecidos são reconstituídos, passando de 1 a 5 mm de espessura (Figura 2b).

- Fase de Secreção (ocorre do 15º ao 28º dia) - O endométrio enriquece-se de glândulas e vasos sanguíneos. As glândulas produzem um muco que é particularmente abundante na ovulação. Deste modo, o útero está pronto para receber e alojar nesta camada “fofa e esponjosa” um embrião. Caso não tenha ocorrido um fecundação esta camada degenera, iniciando-se assim um novo ciclo com a fase menstrual (Figura 2c)

Relação entre os Ciclos Ovárico e Uterino

Existe uma estreita relação entre o ciclo do ovário e o uterino. Efectivamente, sem ovários não há ciclo uterino. Com ovários reimplantados, em qualquer parte do corpo, o ciclo reinicia-se. Isto acontece porque o ovário actua sobre o útero através de hormonas que lança no sangue, não sendo por isso determinante a sua localização. Estas hormonas

ováricas - estrogénios e progesterona - actuam no útero comandando as transformações do endométrio, ou seja, o ciclo uterino.

Durante a fase folicular os estrogénios, produzidos em quantidade crescente pelo folículo em desenvolvimento, estimulam o crescimento da mucosa uterina, o que corresponde à fase reparativa ou proliferativa. Após a ovulação, durante a fase do corpo amarelo, este produz principalmente progesterona mas também estrogénios. Estas hormonas, ao chegarem ao endométrio, provocam o seu crescimento e aumentam a sua complexidade, isto é, determinam o início da fase de secreção. Se não houver fecundação, o corpo amarelo degenera, deixando de produzir os estrogénios e a progesterona. A diminuição destas hormonas ováricas faz degenerar o endométrio, ocorrendo a fase menstrual.

Conclusão

Depois de todos os argumentos e exclarecimento sobre o Ciclo Sexual da Mulher, chego a concluir que, A **amamentação** faz com que haja realimentação negativa nas secreções de **hormona libertadora de gonadotrofina** (GnRH) e hormona luteinizante (LH).

Dependendo da intensidade desta realimentação negativa, pode dar-se o caso da suspensão completa do desenvolvimento folicular, ou desenvolvimento folicular em ovulação, ou então o retomar do ciclo menstrual normal.

A supressão da ovulação é mais provável nos casos em que a amamentação seja mais frequente. A produção de **prolactina** é importante para manter a amenorreia lactacional. As mulheres que amamentam os filhos a tempo inteiro cujos filhos mamam frequentemente observam, em média, um regresso da menstruação catorze meses e meio após o parto.

No entanto, existe uma grande variedade na resposta entre mulheres, entre o regresso da menstruação apenas dois meses após o parto até casos de amenorreia até 42 meses pós-parto.

Referências Bibliográficas

GREENBERG, Jerrold S.; Clint E. Bruess, Sarah C. Conklin.*Exploring the dimensions of human sexuality*. 3rd ed. [S.l.]: Jones & Bartlett, 2007.

Leitão, Raquel (Maio de 2011). "*A obesidade da infância para a adolescência : um estudo longitudinal em meio escolar*". Universidade do Minho. Acessado em Fevereiro de 2012.

Hamilton-Fairley, Diana. Lecture Notes: Obstetrics and Gynaecology. Página visitada em 27 de Fevereiro de 2012.

Magnússon, T.E.. (Maio 1978). "Age at menarche in Iceland.". *American journal of physical anthropology* **48** (4): 511–4.

Sites:

www.google.com

www.google.co.ao